

Bli matsmart



Foto: Helén Sahlstrand

Ninni Engblom, kostvetare

Livsstilsmedicin Österåsen
ninni.engblom@rvn.se

Källkritik



Varför väljer jag det jag väljer?

Uppfostran/vanor

Reklam

Stress, tidsbrist

Trött

Ekonomi

Omgivningen

Känslor- ledsen, glad etc.

Uttråkad

Hunger

Nudging/priming



Nudging

En vänlig knuff i rätt riktning

I butiken:

Ögonhöjd

Gavlar

Utstickande erbjudanden

Exponeringstid

Nybakat

Nygrillat

Stämningshöjande musik





3600 kcal - ca 90% socker = 795 g KH

De viktigaste
valen görs i
butiken!



Miljön hemma



Försök att zooma ut och inte fastna i detaljer



Varför behöver vi...

Kolhydrater

- Ger oss energi, gör oss pigga.
- Hjärnans energi
- Ger fiber
- Livsmedel med kolhydrater innehåller viktiga vitaminer, mineraler och antioxidanter.



Fett

- Ger energi
- Viktig del i cellernas väggar (cellmembranen)
- Kunna ta upp fettlösliga vitaminerna: A, D, E och K
- Tillverkning av hormoner
- Smakbärare



Protein

- Behövs för kroppens uppbyggnad och funktion
- Behövs till hormoner, enzymer och immunförsvaret
- Ger energi
- Kroppen lagrar i princip inga proteiner





healthbyninni
Sollefteå, Sweden



Socker: 12g

Järn: 27mg

Protein: 15g



Socker: 17,4g

Järn: 0,44mg

Protein: 3,34g



LIVSSTILSMEDICIN
Österåsen

 Region
Västernorrland

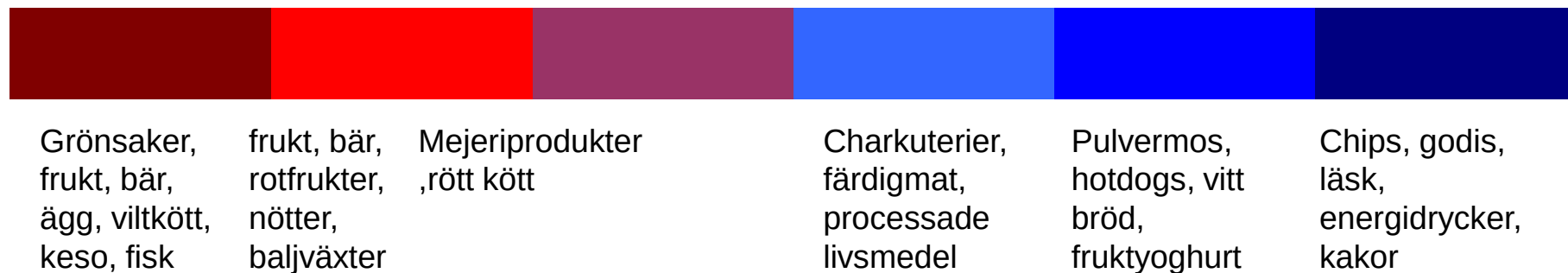
Grader av skit



Bra mat

Dålig mat

Grader av skit







INTE FRI
FRÅN
UTAN
FULL AV*!



*NÄRING

Tänk "mat som medicin"

- Boosta din kropp med nyttig näring!





Ät en palett av färger varje dag!

Bladspenat/Ruccola/Haricoverts/Broccoli

Granatäpple/ Hallon/Tomat/Rödbeta

Blåbär/Aronia/ Svarta vinbär

Morot/ Butternut/Sötpotatis

Apelsin/ Gul paprika

Etc...

Ät hjärnsmart!



Nötter

Fet fisk

Grönsaker

Bär

Ägg

Olivolja/rapsolja

Frukt

Fröer

Ät mindre av

Hårt processad mat

Tillsatt socker

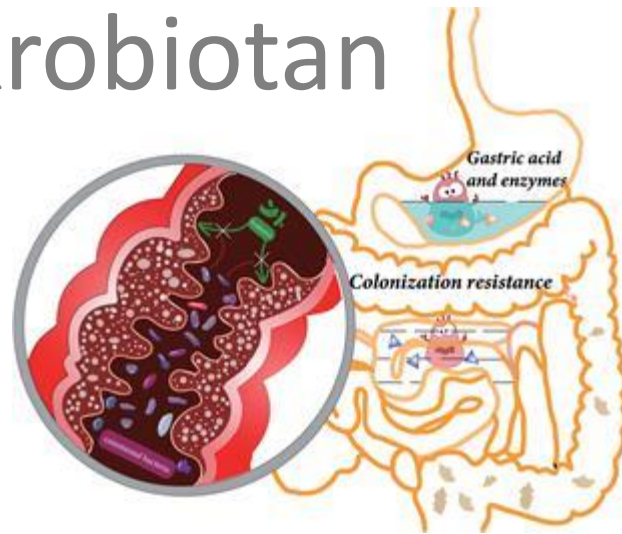
Hel- och halvfabrikat

Ensidigt matintag

För mkt mättat fett

Tarmflora - Mikrobiotan

Tarmflora 1-2 kg bakterier
Påverkar hela kroppen...



Vad du äter påverkar tarmfloran



Kroppen älskar regelbundenhet!





Varför?

Energi

Näring

Prestation och koncentration

Humör och efterföljder av det...

Blodsockerkontroll

Mat är viktigt!

Maten bidrar till att hålla både kropp och sinne i god form.

Att äta bra kan också ha en positiv effekt på exempelvis minne, humör, ork och immunförsvar.

När man är 65 + finns det vissa saker man kan vara uppmärksam på.



Protein

- Behövs för att bevara starka muskler, för immunförsvaret, sårhäkning och orka vara aktiv.
- Den som är 65+ behöver lite mer protein än yngre. Om du äter varierat och inte har något problem med aptiten får du troligen i dig tillräckligt med protein utan att behöva ändra på maten.
- Men om din aptit minskar är det bra om varje måltid innehåller protein, även mellanmålen.





Exempel på bra proteinkällor

Fisk

Skaldjur

Fågel

Ägg

Mjölk och mjölkprodukter

Kvarg

Keso

Mager ost

Sojabönor och andra bönor

Linser och ärter

Tips för att äta mer protein

- Se till att alla mål, även mellanmålen innehåller protein som till exempel nötter, bönor, ägg, fågel, fisk, kött eller mejeriprodukter.
- Byt ut en del av grönsakerna på tallriken mot bönor, ärter eller linser.
- Koka gröten på mjölk eller havredryck i stället för vatten.
- Vispa ner ett ägg i potatismoset och i soppan eller gröten innan kokning.
- Använd bön- frön- eller nötmjöl – eller tillsätt hela frön och nötter – när du bakar.
- Ha lite proteinrik kvarg i fil, yoghurt, smoothies, brödbak och till efterrätter



Behåll muskelstyrkan med mat och träning

Att musklerna tappar styrka är en naturlig del av åldrandet. Men med bra mat och träning kan du behålla styrka och funktion långt upp i åldern.

Om du inte får i dig tillräckligt med mat kan det leda till att du går ner i vikt ofrivilligt. Då minskar musklerna ännu mer, hälsan försämras och risken för skador ökar. Sämre ork kan vara ett tidigt tecken på detta.





Tallrik för den med
bra aptit, och som är
fysiskt aktiv



Tallrik för den med
bra aptit, men som
inte är fysiskt aktiv



Tallrik för den med
minskad aptit

Maten kan minska risken att ramla

Att äta varierad och näringsrik mat kan ha en positiv effekt på exempelvis minne, humör, ork och immunförsvar.

En vanlig orsak till att äldre vårdas på sjukhus är fallolyckor. För lite mat och dryck kan leda till svagare muskler och sämre balans, vilket ökar risken att ramla.

Lite extra muskler och en stark benstomme hjälper även till att minimera skadorna vid en fallolycka.



Viktigt med vätska

Vätska är alltid viktigt, men med stigande ålder blir förmågan att känna törst ofta sämre.

Försök att dricka mellan 1,5–2 liter per dag, även när du inte är törstig.

Vätskebrist kan få dig att må allmänt dåligt, men kan också ge yrsel och därmed öka risken att ramla.

Om du rör mycket på dig eller om det är varmt, behöver du dricka ännu mer.



D-vitamin

D-vitamin bidrar till ett starkt skelett.

Vi får i oss D-vitamin på två sätt: via maten och via solljus.

Är du över 75 år behöver du få i dig mer D-vitamin, eftersom hudens förmåga att omvandla solsken till D-vitamin minskar med åren.

75+ att ta tillskott med 20 mikrogram D-vitamin varje dag. Även yngre kan behöva tillskott med D-vitamin



D-vitamin från maten

D-vitamin i mat får vi främst i oss från fet fisk. Till exempel lax, sill och makrill

Mjölkprodukter, växtdrycker, margarin och matfettsblandningar är också viktiga källor, om de är berikade med D-vitamin.

Ägg och kött innehåller också en del D-vitamin.



Tips för dig med nedsatt aptit

Ett enkelt sätt att få i sig grönsaker och frukt, särskilt för den som har svårt att tugga, är att äta dem i smoothies eller dricka som juice.

Berika smoothies på frukt, bär och grönsaker med rapsolja eller lite fet yoghurt.

Förhöj smaken och energin i kokta grönsaker, som exempelvis broccoli och morötter, med lite rapsolja eller bredbart matfett.

Potatis är nyttigt och innehåller bland annat c-vitamin. Mosa den med lite olja så blir den mer energirik.

Ät gärna frukt till efterrätt. Toppa med grädde och nötter.

Kokt eller konserverad frukt och fruktpuréer blir energirika med extra grädde eller glass

Planering och prioritering

- Ger bättre variation
- Främjar bättre matval
- Bra för ekonomin



Förslag på snabbmat till lunch/middag

Omelett med grönsaker

Wok m. wokgrönsaker, vitkål och quorn/kyckling/skinka

Grillad kyckling och ris

Matig grov macka m. grönsaker, köttbullar/skinka/kyckling/fisk

Sill och potatis (dela potatisen på längden= snabbare koktid)

Makrill i tomatsås med pasta/ris

Kyckling och grönsaker med vitlökssås i pitabröd

Fil/yoghurt m. müsli och bär

Gravad/rökt lax med bulgur

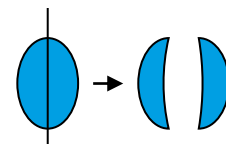
Soppa

Gröt

Lax

Kalvsylta

Blodpudding



**Tänk på att
variation är en viktig
del för bra hälsa!**

Hur kan man förbättra en klassisk sallad?

Grunden: Isbergssallad, tomat och gurka

Majs/ärter/ frysta blandningar

Grovrivna morötter/kålrötter

Bönor/linser

Nötter/fröer

Lök

Spenat/ruccola

Riven vitkål/spetskål

Svamp

paprika

Äpple/melon/ananas



Tillagning av grönsaker

Koka upp vattnet innan grönsakerna stoppas i

Använd bara så mycket vatten så det täcker grönsakerna

Koka försiktigt under lock så kort tid som möjligt

Servera direkt - Varmhållning tar bort nästan alla vitaminer.



Tack för mig!

Ninni Engblom, *kostvetare*

Österåsens hälsohem

ninni.engblom@rvn.se

